

# PROGRAM LATIHAN

- PROGRAM LATIHAN JANGKA PANJANG (5 TAHUN – 12 TAHUN)
- PROGRAM LATIHAN JANGKA MENENGAH (2 TAHUN – 4 TAHUN)
- PROGRAM LATIHAN JANGKA PENDEK (1 TAHUN – KE BAWAH)

# PROGRAM LATIHAN JANGKA PANJANG (5 TAHUN – 12 TAHUN)

- TUJUAN RENCANA JANGKA PANJANG MERUPAKAN TUJUAN AKHIR UNTUK CITA-CITA PRESTASI PRIMA.
- MERUPAKAN PEDOMAN INSTRUKSI TIDAK LANGSUNG TERHADAP JANGKA MENENGAH DAN JANGKA PENDEK.
- PADA UMUMNYA RENCANA JANGKA PANJANG DALAM KEGIATAN OLAHRAGA PRESTASI MENGAMBIL WAKTU 6 TAHUN – 8 TAHUN – 10 TAHUN DAN 12 TAHUN.
- RENCANA JANGKA PANJANG DIJABARKAN MENJADI RENCANA JANGKA MENENGAH YANG KEMUDIAN DIRINCI MENJADI RENCANA JANGKA PENDEK.
- RENCANA JANGKA PENDEK MERUPAKAN PELAKSANAAN LANGSUNG RENCANA JANGKA MENENGAH.
- RENCANA JANGKA MENENGAH MERUPAKAN PELAKSANAAN LANGSUNG RENCANA JANGKA PANJANG.

# PROGRAM LATIHAN JANGKA MENENGAH (2 TAHUN – 4 TAHUN)

- RENCANA JANGKA MENENGAH MERUPAKAN PELAKSANAAN LANGSUNG JANGKA PANJANG
- CONTOH: SEA GAMES DIADAKAN SETIAP 2 TAHUN MERUPAKAN PELAKSANAAN LANGSUNG MENUJU ASIAN GAMES YANG DIADAKAN SETIAP 4 TAHUN. SEDANGKAN ASIAN GAMES LOGIKANYA SEBAGAI PELAKSANAAN MENUJU OLYMPIQC GAMES YANG DIADAKAN 4 TAHUN PULA.
- DI INDONESIA STRUKTUR RENCANA JANGKA MENENGAH SEMESTINYA SBB: - KEJUARAAN NASIONAL 1 TAHUNAN UNTUK MENUJU KE - PON YANG DIADAKAN SETIAP 4 TAHUN. HASIL PON UNTUK MENUJU SEA GAMES – ASIAN GAMES – OLYMPIC GAMES.

## PROGRAM LATIHAN JANGKA PENDEK (1 TAHUN – KE BAWAH)

- PROGRAM JANGKA PENDEK MERUPAKAN PELAKSANAAN OPERASIONAL RENCANA JANGKA MENENGAH.
- SASARAN-SASARAN LATIHAN PUN MERUPAKAN PENJABARAN SASARAN DARI PROGRAM JANGKA MENENGAH.
- RENCANA JANGKA PENDEK TERDIRI DARI:
  - PROGRAM LATIHAN TAHUNAN (MACRO CYCLE)
  - PROGRAM LATIHAN BULANAN (MESSO CYCLE)
  - PROGRAM LATIHAN MINGGUAN (MICRO CYCLE)
  - PROGRAM LATIHAN HARIAN (MYO CYCLE)

## MANFAAT PENENTUAN SASARAN LATIHAN

- SEBAGAI MOTIVASI AGAR ATLET BERUSAHA KERAS UNTUK MENCAPAI CITA-CITA JUARA
- SEBAGAI PEDOMAN ARAH EGIATAN-KEGIATAN LATIHAN DAN USAHA-USAHA UNTUK MENCAPAI TARGET LATIHAN.
- SEBAGAI CAMBUK TERHADAP ATLET AGAR DAPAT MENCAPAI PRESTASI YANG LEBIH TINGGI DARI PADA PRESTASI SEBELUMNYA.
- SEBAGAI ALAT UNTUK PEMBENTUKAN SIKAP PERCAYA DIRI, KEMANDIRIAN TINGGI, PENDEWASAAN BERFIKIR, DAYA JUANG YANG TINGGI DALAM RANGKA MENCAPAI CITA-CITA JUARA.
- SEBAGAI WAHANA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MAWAS DIRI (INSTROFEKSI) TERHADAP KONDISI LUAR MAUPUN TERHADAP KONDISI DALAM PRIBADI ATLET DALAM RANGKA MENCAPAI CITA-CITA JUARA.

# SYARAT-SYARAT PENENTUAN TARGET LATIHAN

- TARGET AKHIR, SASARAN ANTARA DAN SASARAN LATIHAN KHUSUS MERUPAKAN MATA RANTAI YANG KAIT MENGGKAIT.
- SASARAN LATIHAN HARUS SPESIFIK/KHAS DAN OBYEKTIF DENGAN UKURAN-UKURAN YANG PASTI.
- SASARAN ATLET HARUS BERAT, SEHINGGA MERUPAKAN TANTANGAN BERAT BUAT ATLET UNTUK MENCAPAINYA.
- SASARAN PERORANGAN BERBEDA-BEDA MENINGAT KEMAMPUAN, SIKAP, KECERDASAN, KETERAMPILAN, KEKURANGAN-KEKUANGAN INDIVIDU TENTU BERBEDA-BEDA SATU SAMA LAIN.
- MENENTUKAN TERLALU BANYAK UNSUR SASARAN LATIHAN DALAM SATU UNIT LATIHAN HARIAN SEBAIKNYA JANGAN DILAKUKAN.
- SASARAN/TARGET LATIHAN HARUS TERTULIS BAIK YANG BERSIFAT HARIAN, MINGGUAN, BULANAN MAUPUN TAHUNAN.
- PENENTUAN SASARAN LATIHAN DAPAT BERUPA ASPEK FISIK, TEKHNIK, TAKTIK, SIKAP MENTAL, KEKOMPAKAN TIM, KEMATANGAN BERTANDING ATAU DIKOMBINASIKAN.
- MASALAH YANG DIPERHITUNGGAN DALAM PENENTUAN SASARAN LATIHAN:
  - POTENSI ATLET
  - UMUR LATIHAN
  - SARANA PRASARANA
  - KONDISI FISIK DAN MENTAL ATLET
  - LINGKUNGAN
  - UMUR KALENDER
  - WAKTU KESEMPATAN LATIHAN
  - DANA
  - SOSIAL EKONOMI ATLET/ORANG TUA
  - TENAGA PELAKSANA
- SASARAN LATIHAN DITETAPKAN SECARA DEMOKRATIS ANTARA ATLET DAN PELATIH, KECUALI UNTUK ATLET PEMULA YANG LEBIH BANYAK DITENTUKAN OLEH PELATIH DENGAN MEMPERTIMBANGKAN PERKEMBANGAN FISIK, MENTAL DAN MOTORIK.
- SASARAN AKHIR SECARA MENYELURUH HARUS DITENTUKAN JIWA RAGA ATLET UNTUK MENCAPAI CITA-CITA JUARA.

# TAHAPAN LATIHAN JANGKA PANJANG DASAR - PEMULA

- SEJAK UMUR DINI ATLET DIBERI LANGKAH-LANGKAH DASAR SEBAGAI PONDAMEN YANG KUAT UNTUK MENCAPAI TUJUAN PRESTASI PUNCAK PADA USIA EMASNYA.
- KUNCI UTAMA LATIHAN DASAR YANG BENAR MERUPAKAN TUNTUTAN MUTLAK AGAR ATLET DAPAT MENGGUNAKAN POTENSINYA UNTUK MENJADI JUARA.
- PELATIH HARUS MENGETAHUI PERKEMBANGAN ANAK MASA INI, YANG MEMPUNYAI KARAKTERISTIK:
  - ANAK SENANG BERMAIN
  - BERKEMBANG JIWA SOSIALNYA
  - PERKEMBANGAN MOTORIK
  - MUDAH MENCONTOH GERAKAN
- LATIHAN BERTUJUAN UNTUK:
  - MENUMBUHKAN RASA SENANG BEROLAHRAGA
  - MEMBERIKAN PENGAYAAN GERAK
  - MENINGKATKAN KONDISI FISIK UMUM
  - PENGUASAAN TEKHNIK DASAR YANG BENAR
  - MEMBERIKAN LATIHAN KETERAMPILAN DASAR (SKILL) YANG BENAR
  - PENGEMBANGAN DAYA FIKIR/KECERDASAN – LATIHAN YG MEMBENTUK MOTORIK YANG BERSIFAT RANGSANGAN GERAK KOMPLEK.
  - MENANAMKAN SIKAP MENTAL YANG MENDUKUNG PRESTASI PUNCAK (DISIPLIN, TEKUN, TABAH, KEMAUAN KERAS, SEMANGAT JUANG, KEBERANIAN, KONSENTRASI TINGGI DAN SOSIAL.
  - MENANAMKAN CARA HIDUP SEHAT, TETIB, SOPAN SANTUN DAN BERAGAMA.

# TAHAPAN LATIHAN JANGKA PANJANG JUNIOR

- KARAKTERISTIK ANAK USIA INI: PUBERTAS, MUDAH GOYAH, DAN MENINGGALKAN OLAHRAGA - PINDAH KEBIDANG YANG LAIN.
- ISI DAN ARAH TUJUAN LATIHAN:
  - MENINGKATKAN KONDISI FISIK UMUM
  - LATIHAN KONDISI FISIK KHUSUS SESUAI DENGAN CABANG OLAHRAGANYA.
  - MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGKOORDINASIKAN GERAK-GERAK YANG KOMPLEK DAN SULIT
  - MELATIH TEKNIK-TEKNIK MENENGAH DIMANA TARAF KESUKARAN LEBIH TINGGI.
  - MENINGKATKAN KETERAMPILAN (SKILL) GERAK YANG LEBIH KOMPLEKS.
  - MEMBERIKAN ILMU DAN PRAKTEK TAKTIK – MENGEMBANGKAN KREATIVITAS DAN DAYA FIKIR.
  - PEMBINAAN LANJUTAN MASALAH SIKAP, KEPERIBADIAN, BUDI PEKERTI LUHUR, KEJIWAAN DAN KETAKWAAN.
  - MELATIH KEMATANGAN BERTANDING DAN KEKOMPAKAN PADA TINGKAT JUNIOR – KOMPETISI TINGKAT JUNIOR.
  - MENANAMKAN KEBIASAAN HIDUP SEHAT, TERATUR, DISIPLIN, MOTIVASI CITA-CITA JUARA.
  - TANAMKAN RASA PERCAYA DIRI DAN KEMANDIRIAN YANG TINGGI BAIK DIDALAM LAPANGAN MAUPUN DILUAR LATIHAN.

# TAHAPAN LATIHAN JANGKA PANJANG SENIOR

- PRESTASI ITU BERSIFAT LABIL DAN SEMENTARA, MAKA LATIHAN UNTUK PENINGKATAN DAN PENJAGAAN PRESTASI PERLU DILAKUKAN SECARA KONTINYU, TERATUR, TERARAH, MENINGKAT, BERTAHAP DAN BERKESINAMBUNGAN SECARA SISTEMATIS.
- MAKSUD DAN TUJUAN LATIHAN PADA MASA INI:
  - PENINGKATAN DAN PENJAGAAN KONDISI FISIK AGAR SELALU DALAM KEADAAN PRIMA
  - MENINGKATKAN KEMAMPUAN SKILL SEBAIK MUNGKIN, MEMVARIASIKAN GERAKAN-GERAKAN YANG SULIT, MENCIPTAKAN KETERAMPILAN GERAK YANG UNIK DAN MENCIPTAKAN SENI GERAK YANG INDAH AGAR ENAK DITONTON.
  - MEMPERTAHANKAN KESETABILAN PRESTASI PUNCAK DALAM PERTANDINGAN- PERTANDINGAN YANG BERBEDA-BEDA SITUASI DAN KONDISINYA, FLUKTUASI PRESTASI PUNCAK KECIL.
  - MENGEMBANGKAN SPESIALISASI PERORANGAN AGAR DIDALAM PERTANDINGAN MEMILIKI SENJATA YANG UNIK DAN KHAS, DIMANA JARANG DIMILIKI ATLET LAIN.
  - FREKUENSI BERTANDING SEBAGAI AJANG UJI COBA DIPERBANYAK – MEMBERIKAN PENGALAMAN DAN KEMATANGAN BERTANDING.
  - SIKAP KREATIF UNTUK MENERAPKAN TAKTIK DENGAN TAJAM PERLU PENGEMBANGAN SECARA SERIUS.
  - PEMBINAAN MENTAL – MENTAL BAJA, PANTANG MENYERAH, DAYA JUANG TINGGI, KETEGARAN MENTAL DALAM BERTANDING, KRITIS DAN SIKAP KEMANDIRIAN CUKUP MANTAP.
  - MENINGKATKAN MOTIVASI CITA-CITA JUARA DAN FANATISME TERHADAP NEGARA, BANGSA DAN KLUBNYA.